

げんきっこ

2022・9・1 上戸祭小保健室 № 6



学校が始まりました。夏休みは楽しく過ごせましたか？身体も心も少しずつ学校モードに切りかえて行きましょう。つらいときは無理をしないでくださいね。

朝ごはんで3つのスイッチおん！！

夏休みが終わって3日がたちました。まだまだ体は夏休みモードで朝起きられない・すぐに疲れてしまう人も多いのではないのでしょうか。そんな時は、朝ごはんをしっかりと食べて学校に来ましょう。朝ごはんを食べることで生活リズムが戻ってきますよ。



あたま 頭のスイッチ

脳が目覚めて、
頭がスッキリ！
勉強もしっかりできます。



からだ 体のスイッチ

エネルギーが全身にいて、
体がポカポカします。
1日を元気に過ごせます。



なか お腹のスイッチ

胃と腸が動いて
ウンチが出やすくなります。



朝ごはんを食べるためためには…

①夜は早くねる



②朝起きたら太陽をあびる



③昼間は体を動かす



④夜におやつを食べない



足からケガ予防！

こんなはき方は



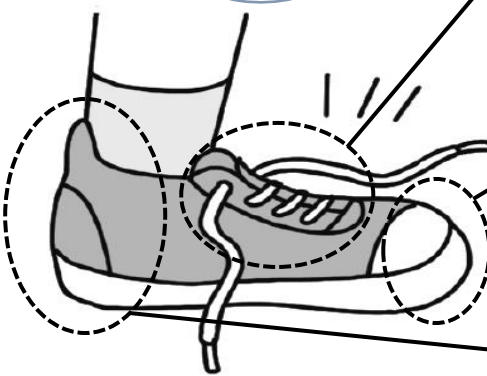
かかとを
ふんでいる



ひもを
ゆるめている

ケガのもと！

くつは小さくなって
いないかな？



くつひもやベルトは
ゆるんでいない

つま先に少しゆわぐがあり、
足の指が動かせる。

かかとが
かたんにぬげない

てあら みなみ 手洗いを直そう

なつやす あ かんせんしょうたいさく ひつよう ひ つづ げんき がっこう す てあら
夏休みが明けてもコロナの感染症対策が必要な日が続きます。元気に学校で過ごすためにも「手洗い・マ
スク・密をさける」の感染症対策をしっかりといきましょう。毎朝の体温測定も忘れずにしてくださいね。

手洗いの6つのタイミング



そと ほか きょうしつ もど
外や他の教室から戻るとき



せきやくしゃみ、はな
をかんだとき



きゅうしょく まえ あと
給食の前と後



そうじのあと
後



トイレのあと
後



みんなで使うものを
つか
使ったとき



せつ てあら て しょうどく 石けんで手洗い→ハンカチで手をふく→アルコール消毒

ただ てあら じゅんばん みず てあら しょうどく きん お
が正しい手洗いの順番です。水だけの手洗いやアルコール消毒だけではばい菌をしっかりと落と
せません。



「もしも」にそなえて、今できることは？

食料品・消耗品の備蓄

ねん ど かそくぜんいん かくにん
年に1度は家族全員で確認を！

ハザードマップの確認



おすすめはローリングストック♪
定期的に消費して、買い足して、期限切れを防ぎます。

家族会議



9月1日 防災の日



転倒や飛散の防止

